



# Program školení pro budování digitální odolnosti

Budování digitální odolnosti zpřístupněním digitální pohody a  
bezpečnosti pro všechny

2022-2-SK01-KA220-ADU-000096888

Erasmus+ projekt KA220 Kooperativní partnerství ve vzdělávání dospělých

# Budování digitální odolnosti zpřístupněním digitální pohody a bezpečnosti pro všechny

2022-2-SK01-KA220-ADU-000096888

DigiWELL

## Program školení pro budování digitální odolnosti

Listopad, 2024

Tato publikace byla připravena jako výsledek projektu “Budování digitální odolnosti zpřístupněním digitální pohody a bezpečnosti pro všechny” (Projekt č: 2022-2-SK01-KA220-ADU-000096888), který je implementován v rámci Erasmus+ KA220 Kooperativní partnerství ve vzdělávání dospělých.

## DigiWELL konsorcium

Slovak University of Agriculture in Nitra, Slovakia

Muğla Sıtkı Koçman University, Turkey

Czech Technical University in Prague, Czech Republic

Innovation, Training, and Employment Association for Sustainable Development (AIFED), Spain

European Institute for Innovation – Technology (Elfi-Tech), Germany

Foundation Maker's Place Private Company (Found.ation), Greece

Syzigia Skopje Foundation (SYZYG), Macedonia

Faculty of Economics and Management

Slovak University of Agriculture in Nitra |

Tr. Andreja Hlinku 2 | 949 76 Nitra | Slovakia | email: [digiwell@uniag.sk](mailto:digiwell@uniag.sk)

Website: [www.digiwell.sk](http://www.digiwell.sk)

## Zřeknutí se odpovědnosti:

" Spolufinancováno programem Erasmus+ Evropské unie. Tato publikace odráží pouze názory přispěvatelů a Evropská komise a Slovenská akademická asociace pro mezinárodní spolupráci nenesou odpovědnost za jakékoli použití informací v ní obsažených."

### Pracovní balíček 5: **Program školení pro budování digitální odolnosti**

**Seznam přispěvatelů:** *İlker Yorulmaz, Czech Technical University in Prague, Czech Republic*  
*David Vaneček, Czech Technical University in Prague, Czech Republic*  
*Dana Dobrovská, Czech Technical University in Prague, Czech Republic*  
*Maria Jose Martinez, AIFED, Spain*  
*Violeta Herasymenko, AIFED, Spain*  
*Madeline Langlois, Elfi-Tech, Germany*  
*Theodora Giatagana, Foundation, Greece*  
*Eyüp Şen, Muğla Sıtkı Koçman University, Turkey*  
*Şengül Balkaya, Muğla Sıtkı Koçman University, Turkey*  
*Martina Hanová, Slovak University of Agriculture in Nitra, Slovakia*  
*Marcela Hallová, Slovak University of Agriculture in Nitra, Slovakia*  
*Norbert Kecskés, Slovak University of Agriculture in Nitra, Slovakia*  
*Suzana Trajkovska, SYZYGY, Macedonia*  
*Aleksandar Kochankovski, SYZYGY, Macedonia*

**Všechna práva vyhrazena.** Žádná část této publikace nesmí být reprodukována, ukládána do vyhledávacího systému jakékoli povahy nebo přenášena v jakékoli formě nebo jakýmkoli prostředky, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním nebo jinak, bez předchozího souhlasu vydavatele. Vydavatel nepřebírá žádnou odpovědnost za nepřesnosti v této publikaci.

## Program školení pro budování digitální odolnosti

V době, kdy technologie hluboce ovlivňují každý aspekt našich životů, se budování digitální odolnosti stalo nezbytným pro bezpečné a efektivní pohybování se v online světě. Program školení pro budování digitální odolnosti, vyvinutý v rámci projektu Erasmus+ DigiWELL, je průlomová iniciativa zaměřená na vybavení dospělých dovednostmi a znalostmi, které potřebují k tomu, aby uspěli v digitálním prostředí. Tento komplexní program se zaměřuje na výzvy moderního digitálního světa a umožňuje jednotlivcům spravovat jejich online život s jistotou a povědomím.

### Představujeme tréninkový program DigiWELL

Školící program budování digitální odolnosti je postaven na dvou základních složkách, z nichž každá je navržena tak, aby odpovídala potřebám školitelů i studentů. Společně poskytují robustní rámec pro rozvoj digitální odolnosti:

#### 1. [Metodika učení pro vzdělávací program Budování digitální odolnosti](#)

Tento zdroj je uzpůsoben pro školitele působící v oblasti vzdělávání dospělých a slouží jako průvodce pro poskytování působivých školení. Zahrnuje:

- **Strukturované pokyny:** Praktické rady k použití materiálů programu, metodika blended learning (smíšeného učení) a model výukového designu ADDIE (Analýza, Návrh, Vývoj, Implementace a Hodnocení).
- **Principy učení dospělých:** Tipy pro zapojení účastníků prostřednictvím propojení obsahu s reálnými situacemi, důraz na řešení problémů a přizpůsobení materiálů různým úrovním dovedností.
- **Metoda blended learning:** Kombinování výhod online a prezenčního učení, metodika zajišťuje flexibilitu a maximální zapojení. Lektoři mohou využít mix videí, interaktivních diskusí a kvízů k podpoře dynamického učení.
- **Reálné scénáře:** Metodika zahrnuje příběhy z praxe pro ilustraci klíčových konceptů, jako je správa soukromí na sociálních médiích nebo bezpečné online nakupování, čímž činí proces učení efektivnější.

#### 2. Materiály pro školení digitální odolnosti

Školící materiály tvoří jádro programu a zaměřují se na čtyři klíčové moduly, z nichž každý se věnuje jednomu aspektu digitální odolnosti:

- **Digitální pohoda:** Tento modul zkoumá vztah mezi technologií a duševním zdravím, nabízí strategie pro vyvážení digitálních návyků, zlepšení soustředění a snížení digitálního stresu. Účastníci se učí nejlepší praktické aktivity pro udržení zdravého online životního stylu při zachování spojení a produktivity.
- **Digitální bezpečnost:** Účastníci se seznámí s metodami, jak chránit svou digitální identitu, jako je vytváření silných hesel, rozpoznávání phishingových pokusů a správa online bezpečnosti na sociálních médiích a finančních platformách. Praktická cvičení zvyšují porozumění a budují důvěru v zabezpečení online přítomnosti.

- **Digitální soukromí:** Tento modul pomáhá jednotlivcům chránit jejich osobní údaje. Od rozpoznávání online hrozeb po implementaci nástrojů pro zlepšení soukromí, účastníci získávají dovednosti potřebné k bezpečnému a odpovědnému pohybu v digitálním světě.
- **Digitální občanství:** Klíčová součást digitální odolnosti, tento modul zdůrazňuje práva a povinnosti digitálního občana. Témata zahrnují etické používání technologií, obhajobu digitálních práv a podporu pozitivních interakcí v online prostoru.

Každý modul obsahuje videa, prezentace, kvízy a cvičení, které mají za cíl zapojit účastníky a poskytnout jim praktické zkušenosti.

### Dostupné učení na platformě DigiWELL OER

Celý školící program je hostován na platformě DigiWELL Open Educational Resources (OER), která je přístupná na adrese [platformdigiwell.eu](https://platformdigiwell.eu). Tato uživatelsky přívětivá platforma slouží jako centrum pro školitele, pedagogy a dospělé účastníky učení a nabízí:

- **Komplexní materiály:** Všechny moduly a zdroje jsou k dispozici online, což umožňuje účastníkům prozkoumávat témata vlastním tempem nebo se účastnit řízených školení.
- **Interaktivní funkce:** Platforma obsahuje nástroje jako kvízy a fóra pro zlepšení učení a podporu spolupráce mezi účastníky.
- **Flexibilní přístup:** Materiály jsou dostupné online, což účastníkům usnadňuje zapojení do obsahu kdykoliv a kdekoliv, ať už jsou v daném tématu noví nebo se chtějí hlouběji seznámit.
- **Podpora blended learning:** Školitelé mohou platformu využít k implementaci jak online, tak prezenčních částí programu, což zajišťuje dostupnost pro různé cílové skupiny.

### Proč je digitální odolnost důležitá

V dnešním propojeném světě je digitální odolnost víc než jen dovednost; je to nutnost. Od správy vlivu technologií na duševní zdraví po zajištění soukromí a bezpečnosti online, digitální odolnost umožňuje jednotlivcům orientovat se v výzvách, využívat příležitosti a významně přispívat do digitálních prostorů.

Program DigiWELL je transformačním nástrojem pro každého, kdo chce rozvíjet tyto zásadní kompetence. Ať už jste pedagog, který chce vést dospělé účastníky, nebo jednotlivec, který se snaží vylepšit své digitální dovednosti, program nabízí nástroje a znalosti, které mohou skutečně změnit váš přístup k digitálnímu světu.

Navštivte dnes platformu DigiWELL OER na [platformdigiwell.eu](https://platformdigiwell.eu), prozkoumejte školící materiály a začněte svou cestu k digitální odolnosti. S DigiWELL udělejte první krok k formování bezpečnějšího, uvědomělejšího a silnějšího digitálního budoucnosti.